

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. KOPING STRES**

##### **1. Pengertian Koping Stres**

Koping melibatkan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi dan mengurangi stres. Keberhasilan dalam koping berkaitan dengan sejumlah karakteristik, termasuk penghayatan mengenai kendali pribadi, emosi positif, dan sumber daya personal (Folkman & Moskowitz, 2004). Meskipun demikian keberhasilan dalam koping juga tergantung pada strategi-strategi yang digunakan dan konteksnya (John W Santrock, 2007: 299).

Relevan dengan perbedaan individual dalam merespons situasi penuh stres merupakan konsep koping, yaitu bagaimana orang berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya. Bahkan di antara mereka yang menilai suatu situasi sebagai penuh stres, efek stres dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu menghadapi situasi tersebut (Gerald C. Davison, 2010: 275).

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994: 143) mengatakan bahwa perilaku koping merupakan suatu proses dimana individu mencoba mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan)

dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stress.

## 2. Bentuk-bentuk Strategi Koping

Lazarus dan Folkman (Gerald C.Davison, 2010: 276) mengidentifikasi dua bentuk strategi koping, yaitu:

- a. Koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi. Contohnya adalah menyusun jadwal untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam satu semester sehingga mengurangi tekanan pada akhir semester.
- b. Koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres, contohnya dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dan orang lain.

Mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stres (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang dipergunakan adalah metode tindakan langsung. Sedangkan pengatasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi (*emotion focused coping*) bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan lewat perilaku

negatif seperti menenggak minuman keras atau obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olahraga, berpaling pada orang lain untuk meminta bantuan pertolongan. Cara lain yang dipergunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang di hadapi (Bart Smet, 1994: 143-145).

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres tersebut, Taylor mengembangkan teori koping dari Folkman dan Lazarus (Bart Smet, 1994; 145) menjadi 8 macam indikator strategi koping yang tergabung dalam kedua strategi diatas, yaitu :

a. *Problem focused coping*, yang terdiri dari 3 macam yaitu :

1. Konfrontasi: individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya. Mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
2. Mencari dukungan sosial: individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain.
3. Merencanakan pemecahan permasalahan: individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

b. *Emotional focused coping*, yang terdiri dari 5 macam yaitu:

1. Kontrol diri: menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.

2. Membuat jarak: menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar.
3. Penilaian kembali secara positif: dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah.
4. Menerima tanggung jawab: menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.
5. Lari atau penghindaran: menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya.

Pembagian koping stres yang dikemukakan oleh Aldwin dan Revenson, dengan menguraikan dalam dua bagian utama, yaitu koping stres yang berpusat pada pemecahan masalah dan berpusat pada emosi. koping stres yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*), yaitu:

1. Kehati-hatian: merencanakan dengan baik sebelum bertindak atau melakukan sesuatu.
2. Tindakan *instrumental* atau tindakan secara langsung: usaha yang secara langsung dilakukan untuk memecahkan suatu masalah.
3. Negosiasi: usaha yang memusatkan perhatian pada taktik untuk memecahkan masalah secara langsung dengan orang lain dengan harapan masalah dapat terselesaikan.

Koping stres yang berpusat pada emosi (*emosional focused coping*), yaitu:

1. Pelarian diri dari masalah: suatu usaha dari individu untuk meninggalkan masalah dengan membayangkan hal-hal yang baik.
2. Meringankan beban masalah: usaha untuk mengurangi, merenungkan suatu masalah dan bertindak seolah tidak terjadi apa-apa.
3. Menyalahkan diri sendiri: suatu tindakan pasif yang berlangsung dalam batin, kemudian baru pada masalah dihadapinya dengan jalan menganggap bahwa masalah itu terjadi karena kesalahannya.
4. Mencari arti: usaha untuk menemukan kepercayaan baru atau sesuatu yang penting dari kehidupan.

### **3. Macam-macam Koping**

#### **a. Koping psikologis**

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

1. Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterima
2. Keefektifan strategi koping yang digunakan oleh individu, artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

b. Koping psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori koping yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

1. Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*)

Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:

a. Perilaku menyerang (*fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya.

b. Perilaku menaraik diri (*with drawl*)

Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.

c. Kompromi

Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negoisasi.

2. Reaksi yang berorientasi pada Ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam

waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dalam menurunkan produktifitas kerja (Rasmun, 2004: 30-34).

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Koping

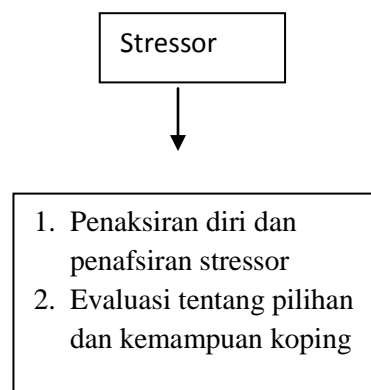
Menurut Smet (dalam smet, 1994: 130) perilaku koping dipengaruhi beberapa faktor, antara lain :

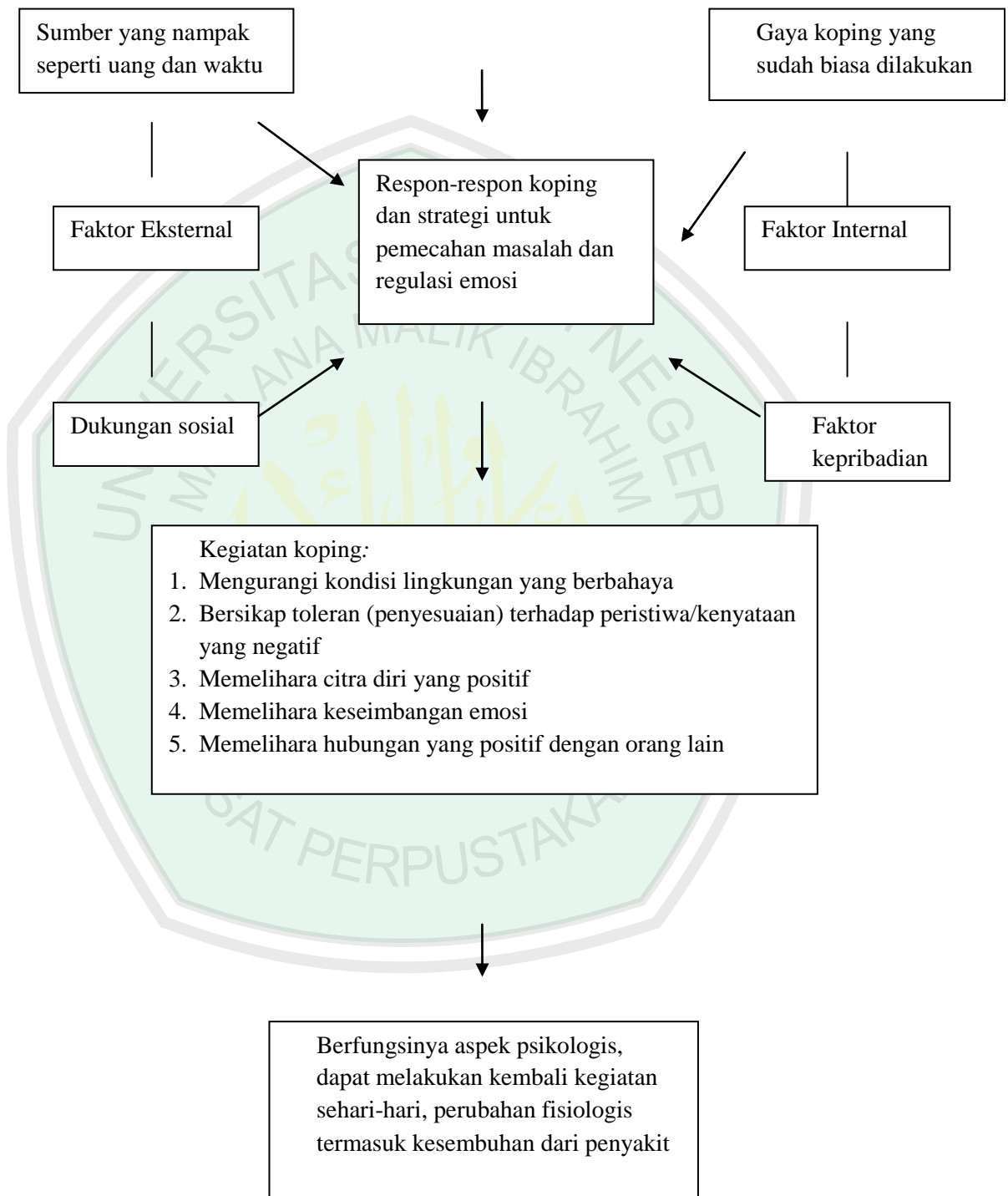
- a. Kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- b. Karakteristik kepribadian: *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, kekebalan dan ketahanan.
- c. Sosial-kognitif: dukungan sosial, dukungan yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
- d. Strategi dalam melakukan koping.

#### 5. Proses Koping

Proses koping menurut Lazarus dan Folkman dapat dilihat pada bagan berikut (Syamsu Yusuf, 2004: 115)

**Gambar 1. Proses koping menurut Lazarus**







Menurut *Selye*, stres merujuk pada suatu reaksi yang kompleks di pihak organisme terhadap pengaruh atau dampak non-spesifik dari lingkungan (pengaruh atau dampak itu dinamakan “stresor” atau “stimulus”). Sesuai dengan berat ringannya stres dan lama-singkatnya stres berlangsung, tubuh menanggapi dalam tiga tahap:

1. Tahap “reaksi peringatan atau alarm” (tanggapan terhadap bahaya)

Tanggapan ini berfungsi untuk mengerahkan sumber daya tubuh melawan stres. Pada awal tanggapan terhadap bahaya itu, untuk sesaat reaksi tubuh turun di bawah normal. Misalnya, tekanan darah, detak jantung, pernapasan berkurang. Tetapi reaksi tubuh itu segera berbalik naik. Darah mengalir lebih cepat, jantung berdetak lebih cepat, pernafasan lebih cepat, keringat banyak keluar. Hal ini terjadi misalnya waktu kita menghadapi keadaan darurat misalnya hampir terlanggar kendaraan waktu mau menyeberang jalan. Pada tahap ini, biasanya orang berjuang mengatasi stres dengan melawan (*fight*) atau lari (*flight*) dari sumber stres. Reaksi tubuh terhadap stres yang tinggi ini tak mungkin bertahan lama. Maka bila stres terlalu keras dan tak terhindarkan, serta reaksi tubuh yang intens tetap tak berkurang, organisme tubuh dapat hancur dalam beberapa saat, jam atau hari

2. Tahap “adaptasi atau resistensi”

Gejala-gejala semula menghilang. Terjadi penyesuaian dengan perubahan lingkungan, dan bersangkutan dengan ini terciptalah suatu peninggian “daya tahan”. Dampak stresor atas organisme berkurang atau

dinetralisasi. Tubuh tidak banyak menunjukkan gejala-gejala stres, seolah-olah biasa saja. Tetapi tubuh yang sudah menahan stres itu menjadi lemah jika menghadapi stres baru, sehingga mudah terkena penyakit.

### 3. Tahap “kelelahan” (*exhaustion*)

Cadangan adaptasi yang tersedia dalam organisme telah terpakai habis. Sekarang timbul penyakit misalnya hipertensi, tukak lambung, encok, asthma, reaksi alergi, penyakit jantung dan disebut sebagai “penyakit adaptasi” (Pranaindonesia.wordpress di akses 29/01/13).

Orang yang mengalami stres dapat mengalaminya hanya untuk sementara waktu saja atau dapat untuk waktu lama. Pada tahap yang terakhir stres psikologik akan menampilkan diri dalam bentuk sakit fisik dan sakit psikis. Kesehatan jiwa terganggu. Orang dapat menjadi agresif, dapat menjadi depresi, dapat menderita neurosis cemas, dapat menderita gangguan psikosomatik, dapat tidak sehat badan, yaitu menderita penyakit fisik: tekanan darah tinggi, sakit jantung, sakit kepala, sesak nafas, dan lain-lain (Pranaindonesia.wordpress di akses 29/01/13).

## 6. Fungsi Strategi Koping Stres

Folkman dan Lazarus strategi koping yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi koping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah (Tamam Wildan, 2002):

a. Penghindaran, meminimalkan atau pembuatan jarak.

- b. Perhatian yang selektif.
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif.

Sedangkan strategi koping yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- a. Mengidentifikasi masalah.
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah.
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut.
- d. Menilai alternatif terbaik.
- e. Mengambil tindakan.

## **B. BENTUK STRES**

### **1. Pengertian Stres**

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang (Smet, 1994: 112). Menurut Ardani dalam bukunya psikologi klinis bahwa stres adalah keadaan dimana seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya (Ardani, 2007: 37).

Maramis menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya (Maramis, 1994: 134).

## **2. Gejala-gejala Stres**

Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Gejala-gejala tersebut antara lain:

- a. Gejala badan: sakit kepala, sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala Emosional: pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, kuatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan sebagainya.
- c. Gejala sosial: makin banyak merokok/minuman/makan, sering mengontrol pintu, jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya (Anaroga, 2005: 110).

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit kuku, berkeringat, mulut kering,

mengetukkan atau menggerakkan kaki dengan snoren, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrem benar-benar kacau (Walia, 2005: 5).

### 3. Sumber-sumber Stres atau Stresor

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya (Wulandari, 2008: 10).

Secara garis besar stresor dikelompokkan menjadi dua yaitu:

#### 1. Stresor Mayor

Berupa *major life events* yang meliputi peristiwa kemayian orang yang di sayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, dan perpisahan.

## 2. Stresor Minor

Biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres (Wulandari, 2008: 11).

Ada beberapa sumber stres yang berasal dari lingkungan, diantaranya adalah lingkungan fisik seperti polusi udara, kebisingan, kesesakan, dan lingkungan kontak sosial yang bervariasi, serta kompetisi hidup yang tinggi. Seperti yang dikutip oleh Patel bahwa pada *Holmes and Rahe schedule of Recent Life Events* telah diteliti berbagai peristiwa kehidupan yang membutuhkan penyesuaian sosial kembali dan memberinya rating berdasarkan muatan nilai stresnya. Stresor yang berupa peristiwa-peristiwa perubahan di sekolah (*change in school*) berada pada peringkat 33 yang dapat menimbulkan stres (Wulandari. 2008: 10).

Holmen dan Rahe merumuskan adanya sumber stres berasal dari:

### 1. Dalam diri individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong atau penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik, yaitu:

- a. *Approach-approach Conflict*: muncul ketika tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik.
- b. *Avoidance-avoidance Conflict*: muncul ketika dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan.

*c. Approach-avoidance Conflict*: muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dalam satu tujuan atau situasi.

## 2. Dalam keluarga

Dari keluarga ini yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, sakit, dan kematian dalam keluarga.

## 3. Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan (Wulandari, 2008: 13).

Sedangkan menurut Mulyadi beberapa masalah yang bisa menjadi stresor bagi mahasiswa adalah:

### 1. Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

- a. Masalah konsentrasi: banyak mahasiswa mengeluh karena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal. Sebab-sebabnya bermacam-macam, dapat dari diri mahasiswa sendiri atau luar dirinya, seperti perasaan sepi, dorongan ingin pulang, konflik dan lingkungannya.
- b. Masalah yang berhubungan dengan sistem pengajarannya, yaitu kesulitan mengikuti kuliah, membaca buku sumber berbahasa asing dan lain-lain.

- c. Masalah tidak menyukai mata kuliah atau dosen tertentu. Jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau mata kuliah tertentu, ia cenderung tidak mau mengikuti mata kuliah.
  - d. Masalah daya tahan dan kelangsungan studi. Ada mahasiswa yang mudah kecewa karena nilai yang rendah kemudian putus asa dan ingin berhenti kuliah, tidak tahan jauh dari orang tua, konflik-konflik pribadi dan karena ketegangan sosial.
2. Masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial
- a. Masalah mencari teman. Ada mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan tidak tahu yang harus dilakukan, rasa rendah diri dan malu.
  - b. Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus. Mahasiswa baru biasanya tidak tahu banyak soal tata cara kehidupan kampus dan mereka memerlukan berbagai informasi dan bimbingan.
  - c. Kesulitan menyesuaikan diri. Baik adat istiadat atau norma-norma lingkungan dimana mahasiswa tinggal.
  - d. Konflik dengan teman sekamar, seasrama atau sejurusan. Ini terjadi biasanya karena berselisih paham atau karena kekecewaan kawan.
3. Masalah yang sifatnya pribadi
- a. Masalah konflik dengan pacar atau pacar yang tidak disetujui orang tua.
  - b. Masalah pertentangan dengan anggota keluarga.
4. Masalah ekonomi



Banyak mahasiswa mengalami kesulitan ekonomi karena kiriman uang terlambat, uang tidak cukup atau tidak dapat mengatur keuangan.

#### 5. Masalah memilih jurusan, jabatan, dan masa depan

Ada mahasiswa yang salah pilih jurusan dan ingin pindah, ada yang masuk jurusan tertentu karena keinginan orang tua, ada yang merasa masa depannya tak menentu dan tidak tahu apa yang diperbuat. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketegangan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak secepatnya diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang cepat mengatasi persoalan-persoalan tetapi ada yang berlarut-larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energi mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif (Mulyadi, 2004: 233-235).

#### 4. Bentuk Stres

Menurut Sarafino stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

Weiten menjelaskan ada empat jenis tingkat stress, yaitu:

1. Perubahan: kondisi yang dijumpai ternyata merupakan kondisi yang tidak semestinya serta membutuhkan adanya suatu penyesuaian.
2. Tekanan: kondisi dimana terdapat suatu harapan atau tuntutan yang sangat besar terhadap seseorang untuk melakukan perilaku tertentu.

3. Konflik: kondisi ini muncul ketika dua atau lebih perilaku saling berbenturan, dimana masing-masing perilaku tersebut butuh untuk diekspresikan atau malah saling smemberatkan.
4. Frustasi: kondisi dimana seseorang merasa jalan yang akan ditempuh untuk meraih tujuan dihambat (Wulandari, 2008: 08).

Sedangkan Patel menjelaskan adanya berbagai jenis tingkat stress yang umumnya dialami manusia meliputi:

1. *Too Little stres*

Dalam kondisi ini, seseorang belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan, serta kurangnya stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

2. *Optimum Stres*

Seseorang mengalami kehidupan yang seimbang pada situasi “atas” maupun “bawah” akibat proses manajemen yang baik oleh dirinya. Kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi menyebabkan seseorang mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah yang terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan.

3. *Too Much Stres*

Dalam kondisi ini, seseorang merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. Dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk

beristirahat atau bermain. Kondisi ini dialami secara terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan.

#### 4. *Breakdown Stres*

Ketika pada tahap *too much stress*, individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis. Kondisi akan berkembang menjadi adanya kecenderungan neurotis yang kronis atau munculnya rasa sakit psikosomatis. Misalnya pada individu yang memiliki perilaku merokok atau kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur, dan terjadinya kecelakaan kerja. Ketika individu tetap meneruskan usahanya ketika mengalami kelelahan, ia akan cenderung mengalami breakdown baik secara fisik maupun psikis (Wulandari, 2008: 09).

### C. KAJIAN TEORI PERSPEKTIF ISLAM

#### 1. Koping Stres

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak lepas dari cobaan, ujian maupun musibah. Allah memberikan cobaan melalui beberapa hal seperti dalam firman-Nya sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ  
رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan dan

*berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan 'Innaa lillahi wa innaa ilaihi rooji'uun.'*"(QS. Al Baqarah: 155-156)

Menurut Aliah B. Purwakania Hasan secara garis besar ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial.

#### **a. Hubungan dengan Allah**

Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan manusia. Mengingat Allah adalah satu-satunya dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. Stres timbul karena seseorang merasa tidak mampu atau tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi masalahnya. Dengan memasrahkan diri, Allah akan membantu umatnya dengan cara yang tidak disangka-sangka. Stres dapat juga terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti orang yang dicintai. Dalam ajaran islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya.

Dalam islam terdapat beberapa tata cara yang dapat dilakukan untuk mengingat Allah sebagai alat untuk menyelesaikan masalah,

yaitu shalat, membaca Al-qur'an dan membaca do'a. Tata cara ini juga sering dianggap merupakan media untuk berkomunikasi dengan Allah.

### 1. Mendirikan Shalat

Shalat sebagai alat untuk menyelesaikan masalah, dalam firman Allah:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿٤٦﴾

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. Yaitu orang yang menyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan mereka akan kembali kepada-Nya”.* (QS. Al-Baqarah: 45-46)

Dalam kacamata ilmiah, pelaksanaan shalat yang khusyuk sering dianggap sebagai salah satu media untuk melakukan relaksasi dan komunikasi. Shalat memiliki unsur-unsur penting. *Pertama*, shalat mengurangi stimulasi reaksi psiko-fisiologis sehingga menghasilkan respon relaksasi. Kemudian hal ini akan memberikan keadaan mental yang mencerminkan penerimaan dan kepasrahan yang di kenal sebagai respon relaksasi tingkat lanjut. Cara umat islam melakukan penyembahan terhadap Allah yang dinamik juga melatih postur tubuh bergerak dalam sikap waspada yang terkonsentrasi dalam kesatuan jiwa dan raga. *Kedua*, sebagai shalat komunikasi, shalat dapat memberikan

dukungan psikologis bagi mereka yang melaksanakannya. Dukungan ini terutama sangat berarti jika bentuk dukungan lain tidak memungkinkan. Seseorang memasrahkan dirinya kepada yang Maha Kuasa yang dipercayai memiliki kekuatan tidak terbatas. Dalam hal ini, seseorang membaca kalimat suci Al-Qur'an yang berisi keabadian kasih sayang, keagungan, kekuasaan, dan pengetahuan.

## 2. Membaca Al-Qur'an

Pembacaan Al-Qur'an dapat dilakukan secara terpisah di luar shalat. Bagi umat Islam, Al-Qur'an merupakan petunjuk yang dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Dengan membaca Al-Qur'an, hati seseorang akan menjadi tenang karena mengingat Allah. Sebagaimana firman Allah berikut:

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَبِّهًا مِّثْلَ نَثَائِي تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ  
الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ  
هُدًى اللَّهُ يَهْدِي بِهٖ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿١٢﴾

*“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa lagi berulang-ulang. Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, maka*

tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya”.(QS. Al-Zumar: 23)

Al-Qur'an juga merupakan alat penyembuh dan penawar dari berbagai penyakit. Dalam firman Allah sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada-Mu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.(QS. Yunus: 57)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“Dan kami turunkan Al-Qur'an sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Dan Al-Qur'an tidak menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.(QS. Al-Isro': 82)

Penelitian ilmiah yang menguji pengaruh pembacaan Al-Qur'an pada pendengarnya pernah dilakukan oleh Dr. Ahmed E. Qazi dan kawan-kawan. Hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah yang tinggi menurun selama mendengar Al-Qur'an, detak jantung kembali menjadi normal, dan ketegangan otot tubuh

menurun. Pengaruh ini tidak hanya terjadi pada kaum muslimin, melainkan juga yang tidak beragama Islam.

### 3. Membaca Do'a

Islam juga mengajarkan umatnya untuk berdo'a meminta pertolongan langsung kepada Allah. Dalam keadaan sulit, seorang muslim diajarkan untuk kembali kepada Allah, melakukan koreksi diri dan meminta ampun kepada Allah. Setelah itu, umat Islam harus berusaha untuk memperbaiki dirinya.

Dalam keadaan panik, orang-orang yang tidak beriman berbeda dengan orang-orang yang beriman. Mereka yang tidak beriman tidak memiliki tempat untuk kembali, tempat untuk memohon pertolongan dan pengampunan. Kehidupan mereka hanya berupa kehidupan saat itu, yang tidak dapat mereka kontrol. Akibatnya, mereka menjadi lebih tertekan dan menambah kesalahan yang terjadi. Kemungkinan mereka akan menggunakan minuman keras atau obat-obatan yang membuat kecanduan dan kemudian mendorong perilaku kriminal. Nabi Muhammad Saw.

Bersabda:

*“Barangsiapa memohon ampun kepada Allah, Allah akan meringankan kesedihannya, memberikan jalan keluar atas kesulitannya dan memberikannya dengan cara yang tidak disangka-sangka.” Di saat lain Nabi juga bersabda untuk hal yang sama, dengan mengatakan: “Berjuanglah dengan nama Allah, hal ini merupakan pintu menuju syurga dan akan menghapuskan kekhawatiran dan kesedihanmu.” Nabi Muhammad juga berkata: “Ketiks kekhawatiran dan kesedihan melandamu,*



*ucapkanlah, 'tidak ada kekuatan dan daya upaya, melainkan dari Allah.'”(HR. Ibnu Abbas)*

Do'a merupakan alat komunikasi dengan Allah yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi konflik. Do'a dapat memberikan ketenangan. Stres merupakan hasil kurangnya ketenangan internal karena konflik di dalam diri manusia yang mendorong gangguan eksternal pada perilaku dan kesehatan. Ketenangan internal hanya dapat diraih dengan percaya kepada Allah Yang Maha Perkasa, mengingatnya sesering mungkin dan memohon pertolongan dan pengampunan pada waktu sulit.

#### **b. Pengaturan Perilaku**

Islam mengajarkan umatnya bekerja keras untuk memperoleh sesuatu yang bermanfaat. Al-Hadits mengajarkan manusia untuk tidak menunda sampai hari esok segala apa yang dapat dikerjakan pada hari ini. Selain itu, Islam juga mengajarkan untuk memilih hal yang lebih pasti dalam kehidupan.

*“Dari Hasan bin Ali, aku telah belajar dari Nabi Muhammad Saw. Dan menyimpannya dalam ingatan: ”Tinggalkan hal yang mendatangkan keraguan pada-Mu dan ikuti yang tidak meragukan pikiranmu.”(HR Tirmidzi)*

Stres juga dapat terjadi karena adanya keinginan untuk mengontrol hasil yang berlebihan. Dalam hal ini, Islam mengajarkan bahwa manusia wajib berusaha, namun Allah yang menentukan.

Menurut ajaran Islam, perasaan harap kepada Allah merupakan hal yang harus tetap ditumbuhkan dalam hidup. Kepercayaan bahwa Allah akan membantu dan tidak membebani manusia sesuatu yang tidak mampu dipikulnya, merupakan sesuatu yang penting dalam menghadapi masalah. Sebagaimana firman Allah sebagai berikut:

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ۖ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ ۚ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا ۚ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾

*“Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. Dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan (sekadar) yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.”* (QS. Al-Thalaq: 7)

Islam mengajarkan bahwa shalat merupakan cara untuk membuat seseorang memasrahkan segala kekuatannya untuk menghadapi masalah dan kegagalan dengan kembali kepada Tuhan yang merupakan sumber dari segala kekuatan. Nabi Muhammad Saw mengajarkan tidur siang yang singkat (*qailulah*) untuk mengumpulkan tenaga waktu siang.

وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿١٢﴾

*“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah tidurmu di waktu malam dan siang hari, dan usahamu untuk mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi orang yang mendengarkan.”(QS. Al-Rum: 23)*

Nilai tidur siang sebagai alat relaksasi tubuh pada saat ini telah diakui oleh para ilmuwan. Relaksasi sebentar pada siang hari membantu relaksasi penuh dan tidur malam hari. Tidur siang tidak hanya memberikan relaksasi tubuh pada waktu siang hari, tapi juga membantu kenyamanan tidur pada malam hari. Tidur siang dapat merupakan alat untuk memperbaiki proses tidur, termasuk insomnia. Menurut sunnah tidur siang tidak berarti tidur terus selama siang hari penuh, namun hanya berbaring beberapa saat untuk menyegarkan tubuh.

### **c. Dukungan Sosial**

Hal lain yang menjadi pusat perhatian dalam menghadapi stres adalah perilaku interaksi, yang banyak memainkan peran dalam proses penyakit kronik. Dalam pendekatan pengobatan perilaku, perawatan sakit yang bersifat kronik tidak hanya bergantung pada pengobatan rasa sakit semata-mata. Perkataan dan pikiran yang positif, serta tanggungjawab terhadap keluarga dan lingkungan sosial, juga memainkan peranan yang penting.

Tanggungjawab sosial dan dukungan sosial dari tetangga juga merupakan hal penting dalam mengatasi stres. Pada masa sekarang, banyak orang yang tidak saling mengenal dengan tetangganya.

Padahal, penelitian ilmiah oleh Hans Seyle menyatakan bahwa hubungan baik dengan tetangga merupakan faktor yang penting yang dapat mengurangi stres.

Ajaran Islam, seperti juga ajaran agama lainnya, cukup banyak membahas pentingnya memelihara hubungan baik dengan tetangga. Namun, Islam lebih memberikan batasan yang jelas mengenai pengertian tetangga dan jenis hubungan yang harus dilakukan juga dijelaskan oleh Al-Qur'an.

*“Tiga puluh empat rumah adalah tetangga-tetangga, yang di depan, yang di belakang, di sebelah, dan di sebelah kiri (rumahnya).”* (HR. Thahawi)

Adab bertetangga dalam Islam merupakan bentuk dukungan sosial yang ideal untuk diterapkan pada saat ini (Aliyah B. Purwakaniah Hasan, 2008: 87-98).

## 2. Bentuk Stres

Stres juga dijelaskan dalam Al-Qur'an, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-23 sebagai berikut:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝﴾

*“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat*

kebaikan ia amat kikir, kecuali individu-individu yang mengerjakan shalatnya.”(QS. Al-Ma’arij: 19-23)

Dan Allah SWT berfirman yang menjelaskan tentang segala tekanan yang pasti ada solusinya dalam surat Al-Baqarah 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ كُنَّا مُسِيئِينَ أَوْ نَحْطَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani individu melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatannya) yang dikerjakannya.(mereka berdo’a), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”(QS. Al-Baqarah: 286)

Ayat ini jelas menunjukkan bahwa segala tekanan dan dugaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda merupakan karunia Allah kepada manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stres dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka yang mengalami permasalahan akibat musibah. Namun hanya diri kita sendiri

yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya (dalam Achsan, 2009: 37).

Selain itu Allah juga menjelaskan tentang dampak stres terhadap lingkungan sosial yakni dalam surat Al-Hujurat: 11 sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا  
نِسَاءً مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا  
بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ  
الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (QS. Al-Hujurat: 11)

Allah menjelaskan tentang indikator stres secara emosional dalam surat Fushilat: 30 sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا  
تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

*“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan:”Tuhan kami ialah Allah”. Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan:”Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih, dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu.”(QS. Al- Fushilat: 30)*

Ayat diatas menjelaskan tentang indikator stres yang termasuk pada emosional yang mana ayat ini dijelaskan bahwa menetapkan suatu keyakinan itu membutuhkan pemikiran yang panjang, akan tetapi Allah selalu memberikan kenikmatan yang tak terhingga buat individu tersebut.

#### **D. HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING STRES DENGAN BENTUK STRES**

Setiap manusia tidak lepas dari tekanan baik dalam dirinya maupun dari lingkungan yang dapat menimbulkan stres. Orang berbeda dalam merespon stres. Ada banyak strategi yang digunakan orang untuk merespon stres. Pada faktanya ada kecenderungan orang lebih menggunakan strategi koping dengan *problem focused coping* atau dengan menggunakan *emotional focused coping* saja. Misalnya orang mengalihkan perhatiannya ketika menghadapi masalah, sebaliknya orang cenderung memikirkan dan mencari solusi untuk menyelesaikan masalahnya.

Seorang mahasiswa yang mempunyai tugas yang amat berat, ada kalanya mahasiswa lebih memilih untuk pergi jalan-jalan bersama teman dan meninggalkan tugasnya. Sebaliknya ada juga mahasiswa mengerjakan tugasnya dengan hati-hati dan berusaha mencari referensi meskipun tugas



tersebut amat berat. Meninggalkan tugas dan memilih untuk jalan-jalan bersama teman ini bentuk strategi koping dengan *emotional focused coping*. Sedangkan mengerjakan tugas dengan hati-hati dan berusaha mencari referensi ini merupakan strategi koping dengan *problem focused coping*. Kedua strategi koping ini berdampak pada bentuk stres mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* akan meringankan beban karena tugas sudah terselesaikan. Sebaliknya mahasiswa yang menggunakan *emotional focused coping* akan cenderung menimbulkan masalah, karena tugas tidak terselesaikan. Ini akan menimbulkan dampak besar terhadap bentuk stress yang dihadapi mahasiswa tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stres (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang dipergunakan adalah metode tindakan langsung. Sedangkan pengatasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi (*emotion focused coping*) bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan lewat perilaku negatif seperti menenggak minuman keras atau obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olahraga, berpaling pada orang lain untuk meminta bantuan pertolongan. Cara lain yang dipergunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang dihadapi.



## **E. HIPOTESIS**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak ada hubungan antara strategi koping stres dengan bentuk stres mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Ha : Ada hubungan positif antara strategi koping stres dengan bentuk stres mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

